



PIRQAS

REVISTA MULTIDISCIPLINAR
DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

(ISSN 2684-0332)

**Instituto Superior de Formación Docente y
Técnica 9-003** Normal Superior “Mercedes
Tomas de San Martín de Balcarce”

Dirección postal:

Barcala 14, San Rafael, Mendoza, Argentina
(CP 5600).

info@pirqas.com

Disponible en www.pirqas.com

Vanesa Bessone. (2023). *Educación y emociones*. PIRQAS. Revista Multidis-
ciplinar de Investigación Educativa.

EDUCACIÓN Y EMOCIONES



Por **Vanesa Bessone**

ISFDyT N° 9-003 Mercedes T. de San Martín
de Balcarce

vbessone@mendoza.edu.ar

RESUMEN

La educación emocional es de suma importancia en el ámbito de las instituciones educativas. Diversas dificultades que están presente en la tarea docente, se encuentran vinculadas con la indisciplina, falta de respeto y otros problemas relacionados con el aprendizaje y las emociones. Este ensayo realizará un breve recorrido por las emociones y las instituciones educativas, buscando brindar algunas propuestas para superar el paradigma tradicional y observar las etapas del desarrollo emocional, el estrés y el aprendizaje, poniendo en relieve la importancia de las emociones positivas y el rol protagónico de las instituciones en pos de mejorar el bienestar social.

ABSTRACT

Emotional education is of paramount importance in the field of educational institutions. Many difficulties that are present in teaching are associated with indiscipline, lack of respect and other problems related to learning and emotions. This essay will cope with a brief synopsis of emotions and educational institutions, so as to provide some suggestions to enhance the traditional

PALABRAS CLAVES

Educación emocional.
Desarrollo emocional.
Aprendizaje.
Regulación emocional.
Bienestar social.

paradigm and analyse the stages of emotional development, stress and learning, highlighting the importance of positive emotions and the main role of institutions in order to improve social well-being.

KEYWORDS

Emotional education.

Emotional development.

Learning.

Emotional self regulation.

Social wellbeing.

LAS EMOCIONES DAN EL PRESENTE EN EL SALÓN DE CLASE

La educación emocional en las Instituciones educativas reviste considerable relevancia. Parte de las dificultades que se hacen presente en el salón de clase o el aula, mientras se despliega la tarea docente, se relacionan con la indisciplina, falta de respeto, el desafío que ejercen los estudiantes de forma constante hacia sus profesores, y diversos problemas vinculados con el aprendizaje y las emociones.

En general, los docentes a cargo del aula no han sido formados en educación emocional y su impacto en el aprendizaje. Por ello, es necesario acompañar el desarrollo integral de los estudiantes, tanto en las capacidades hegemónicas como en las emocionales.

Las emociones de docentes y estudiantes, asisten juntas al salón de clase y a diario dan el presente, se relacionan y mezclan entre sí, generando numerosos estados de ánimo, hay tantas como personas en el aula. En algunas oportunidades, se experimentan realidades complejas, como la desmotivación, apatía, conflictos y dificultades de aprendizaje. Por tal motivo, en los contextos de complejidad, es necesario promover la salud mental, emocional y física para asegurar el bienestar de todos.

EDUCACIÓN Y EMOCIONES

Para poder comprender el impacto que las emociones tienen en el aprendizaje escolar y cómo nuestra experiencia de vida está conectada con nuestro mundo emocional, es recomendable proponer a los estudiantes la realización de un ejercicio de autorreflexión para traer a su memoria un recuerdo escolar.

Generalmente recuerdan situaciones de apoyo, una palabra de aliento o acompañamiento de algún docente que los marcó de alguna manera en momentos adversos. Esta experiencia que suelen rememorar, en palabras de Goleman (1997), puede ser positiva o negativa, esto ocurre porque aquellos recuerdos que tuvieron un impacto emocional están guardados en el cerebro más específicamente en el sistema límbico compuesto por varias estructuras.

Según investigaciones científicas el sistema límbico está ubicado en el centro del cerebro y procesa nuestras emociones. La amígdala cerebral, una de esas estructuras es la encargada de guardar los recuerdos que han sido fuertes. Este sistema límbico llamado “*cerebro emocional*” se vincula por medio de conexiones neuronales con nuestro “*cerebro racional*”. Por eso, como docente podemos favorecer o no el aprendizaje de nuestros estudiantes. Sentir y pensar son dos caras de la misma moneda (William de Fox, 2017)

La experiencia, buena o mala, puede haber afectado o influido en la elección de la carrera como docente. Tal vez, la manera de dirigirnos a los estudiantes, de dar clases, hacer chistes o desplegar el humor, la relación o vínculo que se crean entre pares puede ser un lugar mágico, pero no sabemos hasta dónde puede afectar la vida de cada uno de ellos. Un profesor puede inspirar o no; su responsabilidad es grande ya que es posible dejar marcas a futuro, como se citó anteriormente.

Bisquerra (2000) define educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral... tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

¿CÓMO SALIMOS DEL MODELO TRADICIONAL?

Incluir la educación emocional lo antes posible, integrando las capacidades hegemónicas sugeridas para planificar y las capacidades emocionales, como postulan los especialistas Ekman (2008) y Goleman (1996), somos todavía analfabetos en esta dimensión humana.

Al respecto, Ambrona et al. (2012) indican que el ejercicio en educación emocional debe comenzar desde el nacimiento, ya que cuanto antes se trabajen determinadas capacidades, más fácil será que lo aprendan y lo generalicen, además de poder prevenir posibles emociones perjudiciales que no les permiten disfrutar de sus avances. El desa-

rrrollo emocional en los niños no es labor de una sola persona, es una sabiduría compartida donde todos nos podemos ayudar, tanto padres y como educadores.

La formación docente, la institución educativa, el docente que en definitiva es quien tiene los pies en el barro son una pieza clave en el desarrollo humano. Cada Nivel como por ejemplo Superior, Secundario, Primario e Inicial, todos en su conjunto contribuyen decisivamente a la formación del estudiante.

Si bien cada Institución es única, diferente de otra, todas tienen rasgos comunes que les confieren una estructura particular. En la presentación de la Revista Iberoamericana sobre calidad, eficiencia y cambio en educación se establece:

Cada nivel escolar y tipo de escuela en su momento y en su conjunto contribuye de modo decisivo a la formación de la personalidad del joven. A tal punto es cierta la afirmación anterior que la palabra formación equivale a escuela y viceversa. La escuela es la pieza clave del rompecabezas del desarrollo humano (Herrán Gascón, 2012, p. 5)

En los últimos años, tanto la Psicología como las neurociencias, han mostrado científicamente que la dimensión emocional impacta en el aprendizaje. El desafío como Docentes es trabajar en las aulas las capacidades que complementan y dan fuerza al conocer, sentir y hacer.

El verdadero aprendizaje en cualquier campo que sea se logra no cuando se comprende, sino cuando se siente. La razón principal deriva del hecho de que las emociones tienen un impacto muy fuerte sobre la percepción, el juicio y los comportamientos. (Chabot y Chabot, 2009, p. 15)

Bisquerra (2005) postula la existencia de un analfabetismo emocional en nuestra sociedad que se manifiesta con estrés, conflictos, ansiedad, depresión, enfermedades relacionadas con la alimentación, entre otros. Claramente, el rol del docente ha cambiado y centrado en la transmisión de conocimientos no alcanza. Debemos formar futuros profesores que tengan herramientas basadas en la educación emocional para que cuando ejerzan puedan dar respuesta a los requerimientos estudiantiles.

Teniendo en cuenta lo expresado y en consonancia con el párrafo anterior, es muy importante entonces enseñarles, por ejemplo, a leer el lenguaje corporal, las señales sociales, sobre todo lo que sucede en un escenario que genera emociones positivas o negativas, lo que significa para la otra persona puede ser muy útil para evitar posibles situaciones de riesgo en que puedan incurrir quienes estamos formando.

En algunas instituciones, existen los “acuerdos pedagógicos” que son las pautas o reglas donde se muestra lo que se puede decir o hacer en ciertos momentos, por ejemplo, algunas contestaciones fuera de lugar. También podemos hacer referencia a cuáles serían las sanciones sociales frente a esas infracciones, todo ello permite reconocer los límites sociales que existen y regulan comportamientos no solo dentro de las aulas, sino también en las casas de estudio en que las mismas se encuentran.

Cabe destacar la importancia que tiene aprender a manejar las emociones, por ello nos preguntamos: ¿Cuándo un estudiante es vulnerable o se siente con tristeza o ansiedad? Suele observarse ante un examen que los nervios pueden jugar una mala pasada. Entonces, para comenzar a manejar esas emociones podemos señalar

que son tres los pilares que se pueden ir mejorando con el tiempo: en primer lugar, leer las señales sociales, seguidamente establecer límites claros y por último manejar las emociones.

Retomando el último punto del párrafo preliminar, es interesante plantear las etapas del desarrollo emocional. Quienes pueden controlar y regular sus emociones son personas que están en mejores condiciones para aprender. Esto se debe a que pueden esperar el turno para hablar, focalizar la atención, escuchar mejor y manejar las distracciones, además de controlar impulsos, trabajar en equipo y aprender de situaciones que impliquen pensar y resolver problemas.

A las etapas podemos sintetizarlas de la siguiente manera:



A esta altura del desarrollo, es importante enumerar y explicar cada uno de los enunciados anteriores.

Reconocer las emociones: Como se expresó anteriormente, todas las emociones afectan nuestro cuerpo. Podemos comenzar a enseñar las básicas, las de uno y las del otro. En algunas oportunidades el impacto es en nuestro cuerpo visible, por ejemplo, cuando sentimos miedo la sangre fluye a los músculos de las piernas, permitiendo salir corriendo o luchar para protegernos. Cuando estamos alegres, reímos, cantamos o abrazamos, y en la tristeza se busca quietud y tranquilidad (Williams de Fox, 2017).

El conocimiento de uno mismo, nos sirve para registrar lo que nos ocurre en la cotidianidad, es un inicio para autoconocerse, estar atentos a nuestras necesidades y no realizar en automático las tareas, la idea es ser consciente de lo que ocurre. Siegel (2010) señala la importancia de sentir los pies a medida que se avanza por la vida, prestando atención y teniendo cuidado, como una forma de alcanzar equilibrio y fomentar el autoconocimiento como fortaleza emocional. Con el tiempo podríamos lograr identificar las situaciones que nos generan estrés, por ejemplo, las evaluaciones. Se necesita estar atentos a esas necesidades, expresando de manera constructiva y anticipando las posibles soluciones.

Siguiendo con Siegel (2010), el autor ha demostrado que la atención plena refuerza el bienestar físico, psicológico y social y que sirve para: La Atención Plena o Atención Consciente (Mindfulness) es una capacidad y una disciplina que comenzó hace más de 2.500 años con las enseñanzas de Buda. Jon Kabat-Zinn fue quien desarrolló la disciplina en occidente a partir de 1970, cuando fundó una clínica para la reducción del estrés en la Universidad de Massachusetts. La Atención Plena se define como la conciencia sin prejuicios del momento presente. Es una manera de prestar atención a lo que nos está sucediendo en el aquí y ahora.

Se pueden abordar algunas prácticas en el aula como por ejemplo la meditación, hacer prácticas de yoga, realizar algunos retiros, entre otras opciones de interés. Con estas prácticas podremos identificar los pensamientos y emociones que nos ocurren en nuestra cotidianidad y en la de los estudiantes.

Aceptación: es conveniente saber que todos tenemos emociones básicas y que hay que ser respetuosos de ellas, acompañar y dejar que fluya hasta que se encuentre la calma, podemos aceptar el enojo, pero no la agresión o violencia, no es admitida en las instituciones porque puede lastimar la integridad de otra persona.

Expresar las emociones para gestionar es necesario poner en palabras lo que nos ocurre. En algunas oportunidades cuando no se exteriorizan pueden generar problemas como la ansiedad, que es la excesiva preocupación o la dificultad para afrontar. Sin embargo, cuando ponemos de manera correcta en palabras esos pensamientos el beneficio nos lleva a resolver problemas y mejorar nuestra autoestima. Se sugiere plantearse un objetivo como “voy a rendir un espacio curricular X”. A partir de allí generar pequeños pasos para alcanzarlo, por ejemplo, establecer fecha, tiempos, revisar el programa y bibliografía. Leer y resumir tantas páginas por día, que sean honestos y viables. Cuando van cumpliendo esos pequeños pasos se mejora la autoestima y la seguridad a la hora de enfrentar un examen.

Regular y aceptar: Poder adaptarse y manejarse en contextos sociales se debe a la regulación. Esta capacidad permite controlar el miedo ante una prueba, superar la tristeza, bajar la exaltación de la alegría en los lugares sociales que lo requieran. Es importante destacar que “la regulación emocional nos ayuda a surfear las olas de la vida y es la capacidad que poseemos de manejar nuestras emociones de forma apropiada al contexto” (Bisquerra y Pérez, p. 9).

En la escuela, este aspecto es muy importante porque permite regular/controlar los impulsos de contestar mal o reaccionar ante una adversidad. Buscar ayuda con el docente, cuando ocurre algo que no esté bien, demorar lo urgente, por ejemplo, una contestación fuera de lugar porque puede pensar las consecuencias de determinada acción son prácticas que colaboran y ayudan a la gestión de las emociones en el aula. Es interesante pensar en la toma de conciencia de lo que se siente, la atención plena permite elegir optar por el mejor comportamiento para dar respuesta en determinado momento, por su propio bienestar y el de los otros. De esta manera logramos educar la frustración y la tolerancia, aspectos que nos ayudan a ampliar la mirada y llevarnos a vivir una vida plena.

Se sugiere practicar la regulación emocional haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las señales que mi cuerpo me da?
- ¿Cómo están mis músculos?
- ¿Qué pasa por mi mente?
- ¿Ha cambiado el volumen de mi voz?

Una vez que identificamos las señales corporales podemos comenzar a trabajar sobre ellas:

- Podemos tomar cinco respiraciones profundas
- Conseguimos contar hasta diez de atrás hacia delante
- Logramos salir a caminar por el patio
- Pedimos ayuda a algún compañero

Goleman (1996) plantea la empatía como la comprensión de los sentimientos intentando experimentar lo que siente la otra persona. La empatía es elemental para relacionarnos con los demás porque reduce la discriminación, la intimidación, la inequidad y promueve la igualdad, el respeto, la flexibilidad cognitiva, entender que no todos piensan como uno y que está bien tener otros puntos de vista ante una misma situación en común.

Algunas sugerencias para trabajar en el aula refieren a descubrir las emociones con dibujos o fotografías y pedir a los estudiantes que las identifiquen ¿Qué les pasa? ¿Qué

estarán sintiendo o pensando ellos? ¿Qué podrías hacer para que se sientan mejor? También las narrativas, son un buen instrumento para mejorar el clima áulico, se puede contar un fragmento de una película, con una situación compleja, cierran los ojos y piensan en diferentes personajes, luego les preguntamos ¿Cómo crees que se siente esa persona? ¿Cómo te sentirías vos si te pasara esta situación x?

La empatía si es auténtica incluye acciones positivas, preocupación sincera, poder identificarse con el otro, busca mejorar la calidad de vida de manera saludable y ordenada.

¿QUÉ OCURRE SI NO PODEMOS REGULAR LAS EMOCIONES TODAVÍA?

Es interesante pensar que no siempre se pueden controlar las emociones y que hay situaciones que desbordan y no se pueden manejar del todo, aparece el estrés que afecta los niveles de cortisol y desequilibra momentáneamente el bienestar personal.

Manes (2015) afirma que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan a nuestro organismo para la acción, por ello niveles moderados de estrés son útiles para la vida diaria, en cambio si las demandas del entorno son excesivas e intensas y el estrés se hace crónico se produce lo que llaman estrés patológico. El estrés dispara frente a una situación demandante una hormona llamada cortisol, que se genera en las glándulas suprarrenales, el cortisol tiene la función de aumentar los niveles de azúcar en sangre, los receptores de esta hormona en el cerebro se llaman glucocorticoide y se encuentran en mayor densidad en dos áreas del cerebro: el hipocampo relacionado con la memoria y la corteza frontal, vinculada con la toma de decisiones. Basados en esta evidencia se puede suponer

que el estrés crónico afecta la consolidación de memoria además de las funciones ejecutivas y la toma de decisiones. Por eso, la persona que padece estrés crónico tiene más dificultades para organizar y enfrentar las demandas diarias, lo que termina creando un círculo vicioso, le genera estrés no completar las tareas y tampoco lo puede hacer, y a la vez le genera más estrés.

Por lo explicado, se considera que no necesariamente se logra el mayor rendimiento dedicándose intensamente y en forma prolongada a una tarea, es necesario el esparcimiento, la reflexión y el descanso para lograr el objetivo deseado. Entonces, como sabemos el estrés tiene un impacto negativo en los estudiantes y en el docente, favoreciendo en el aula la aplicación de diferentes prácticas, el uso adecuado de las palabras es una de ellas, también lo son el acompañamiento constante, los buenos gestos, las acciones relevantes, tales decisiones pueden generar un ambiente bueno y seguro en la clase.

La empatía si es auténtica incluye acciones positivas, preocupación sincera, poder identificarse con el otro, busca mejorar la calidad de vida de manera saludable y ordenada.

Promover las emociones positivas como la alegría, el reconocimiento, el interés, la inspiración, la esperanza, el amor, la serenidad, es altamente recomendable, ya que cada una de ellas reporta beneficios. Experimentar emociones positivas impacta beneficiosamente en la salud física y mental, en las relaciones sociales y en los logros académicos (Lyubomirsky et al., 2005). Entre los beneficios de las emociones positivas es posible consignar:

- Promueven conductas de acercamiento y exploración.
- Levantan el ánimo, aumentan el optimismo, resiliencia.
- Contrarrestan el trauma.
- Fortalecen el sistema inmune.
- Ayudan a focalizar la atención y ampliar la mirada.
- Amplían nuestro repertorio de pensamiento-acción y construyen conexión con los demás.
- Crean círculos virtuosos, positivos.

Haidt (2006), psicólogo social y profesor de psicología en la Universidad de Virginia, en su Libro “La Hipótesis de la Felicidad” relata la siguiente metáfora:

El autor dice que nuestro cerebro emocional es un elefante, nuestro cerebro lógico racional es su jinete y el camino es el contexto. El jinete y el elefante deben trabajar juntos para dirigirse a su meta, y si estos están en desacuerdo difícilmente el jinete pueda montar al elefante, ya que éste pesa más de 6 toneladas. Es imprescindible que el jinete pueda comunicarse con el elefante y trabajar en unidad. Esto mismo pasa con nuestro cerebro racional y nuestro cerebro emocional, que deben trabajar conjuntamente para ser co-creadores del camino a recorrer. (Haidt, 2016, p. 11)

Para abordar lo expresado con los estudiantes se recomienda hacer algunas interrogaciones tales como: ¿Pueden recordar alguna historia personal en la que el elefante y el jinete estaban en desacuerdo? ¿Qué sucedió? ¿Cuáles fueron los resultados? ¿Pueden recordar su mejor historia de éxito en cuanto a la unión del elefante y el jinete? ¿Qué sucedió? ¿Qué necesitan para repetirlo?

Teniendo en cuenta estos cuestionamientos, repensamos la necesidad de avanzar en la educación integral que atienda, ineludiblemente, el desarrollo emocional (Gaeta y

López, 2013, p. 9).

Estos problemas afectan todos los ámbitos de la vida de un niño y también aumentan la probabilidad de problemas de salud mental en la adultez, muchas situaciones complejas a resolver hoy en las Instituciones no necesariamente se relacionan con la instrucción sino a variables sociales, culturales, organizativos y comunicacionales que claramente incide en lo educativo.

UN LUGAR DONDE LOS ESTUDIANTES QUIERAN ESTAR

Las instituciones educativas y específicamente los docentes, tienen en sus manos la posibilidad de enseñar más allá de lo tradicional y del ámbito académico, pensando en la formación integral, en las capacidades hegemónicas y emocionales, favoreciendo el bienestar en el ecosistema del aula, afrontando los retos de la vida cotidiana, motivando y generando espacios de crecimiento intelectual y emocional. Esta premisa, de alguna manera, está consagrada en el artículo 11 de la Ley de Educación Nacional N° 26206 de 2006.

Los fines y objetivos de la política educativa nacional son:

a) Asegurar una educación de calidad con igualdad de oportunidades y posibilidades, sin desequilibrios regionales ni inequidades sociales.

b) Garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores. (Página 5)

En un escenario ideal, las instituciones deberían configurar lugares seguros, donde los estudiantes quieran estar y ser parte de un proceso fluido y continuo, en dinámicas que incluyan la diversión, las buenas condiciones y el crecimiento, donde puedan crecer, madurar, hacer amigos y formar vínculos positivos y estables. Razón por la cual, resulta clave considerar el bienestar social y personal, como elementos destacados en la educación integral de los seres humanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ambrona, T., López-Pérez, B., Márquez-González, M. (2012).** *Eficacia de un programa de Educación Emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria.* Revista Española de Orientación y Psicopedagogía.
- Chabot, D., & Chabot, M (2009)** *Pedagogía emocional. Sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el parentizaje.* Alfaomega. Educación Emocional y Social. Análisis Internacional, (2013), Informe Fundación Botín, España.
- Congreso de la República Argentina. (2006).** *Ley 26.206 de 2006. Por lo cual se expide Ley de Educación Nacional.*
- Goleman, D. (1996)** *Inteligencia Emocional.* Barcelona: Kairós.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005)** *The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?* Psychological Bulletin, 131(6), 803-855. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Manes, F. (2015)** *Cerebros en Red - Cuáles son las áreas del cerebro que afecta el estrés [video].* Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=h-tP96GRsu6Y>
- Siegel, D. (2010)** *Cerebro y Mindfulness.* Paidós. Barcelona, 2010
- Tawil, S., & Cougoureux, M., (2013)** *Una mirada actual a La educación encierra un tesoro: evaluar la influencia del Informe Delors de 1996, Investigación y Prospectiva en Educación/UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, Contribuciones Temáticas.* Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002200/220050s.pdf>
- Williams de Fox, S., Terrado Kaehler, D. (2017).** *Sentir y pensar en la escuela. Del paradigma tradicional al lógico-emocional.* Las capacidades socio-emocionales en la escuela.